

Frittata de Pasta con Guisantes

Sirves 6

Ingredientes:

- 4 onzas de pasta para espaguetis (integrales, normales o delgados)
- 4 huevos (ligeramente batidos)
- nuez moscada molida (una pizca, opcional)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- sal (1/8 de cucharadita, opcional, puede omitir la sal y pasarla en la mesa)
- 2/3 taza de queso (rallado)
- 1 taza de guisantes (arvejas, congeladas descongeladas, o 1 taza de tomates picados)



Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Drene y coloque en un plato redondo para tarta de 9 pulgadas que haya sido rociado con aerosol antiadherente para cocinar.
3. Combine los huevos, los condimentos, el queso y los guisantes. Extienda la mezcla de huevo sobre la parte superior de los espaguetis para que la mezcla cubra la frittata y una parte se hunda entre los fideos de espagueti.
4. Hornee durante 20 minutos o hasta que un cuchillo insertado cerca del centro salga limpio. Deje que la frittata repose 5 minutos antes de servir.

VARIACIÓN DEL TOMATE: En lugar de mezclar 1 taza de guisantes con el huevo, los condimentos y la mezcla de queso, espolvoree los tomates picados uniformemente sobre la parte superior de la frittata antes de ponerla en el horno.

Notas: La sal se omitió en el análisis nutricional.

Frittata de Pasta con Guisantes

Sirves 6

Ingredientes:

- 4 onzas de pasta para espaguetis (integrales, normales o delgados)
- 4 huevos (ligeramente batidos)
- nuez moscada molida (una pizca, opcional)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- sal (1/8 de cucharadita, opcional, puede omitir la sal y pasarla en la mesa)
- 2/3 taza de queso (rallado)
- 1 taza de guisantes (arvejas, congeladas descongeladas, o 1 taza de tomates picados)



Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Drene y coloque en un plato redondo para tarta de 9 pulgadas que haya sido rociado con aerosol antiadherente para cocinar.
3. Combine los huevos, los condimentos, el queso y los guisantes. Extienda la mezcla de huevo sobre la parte superior de los espaguetis para que la mezcla cubra la frittata y una parte se hunda entre los fideos de espagueti.
4. Hornee durante 20 minutos o hasta que un cuchillo insertado cerca del centro salga limpio. Deje que la frittata repose 5 minutos antes de servir.

VARIACIÓN DEL TOMATE: En lugar de mezclar 1 taza de guisantes con el huevo, los condimentos y la mezcla de queso, espolvoree los tomates picados uniformemente sobre la parte superior de la frittata antes de ponerla en el horno.

Notas: La sal se omitió en el análisis nutricional.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/5	
Raciones por Envase 5	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 160	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 6g	8%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 140mg	47%
Sodio 190mg	8%
Carbohidrato Total 13g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 11g	
Vitamina D 1mcg	Potasio 104mg
Calcio 162mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/5	
Raciones por Envase 5	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 160	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 6g	8%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 140mg	47%
Sodio 190mg	8%
Carbohidrato Total 13g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 11g	
Vitamina D 1mcg	Potasio 104mg
Calcio 162mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.